

学校编码: 10384

分类号\_\_\_\_\_密级\_\_\_\_\_

学号: 25720081151849

UDC \_\_\_\_\_

厦门大学

硕 士 学 位 论 文

# 大学生时间管理倾向、学业要求及焦虑的关系研究

A Study Of Relationships Among Time Management  
Disposition, Academic Demand And Anxiety Of  
Undergraduate Students

史亚琴

指导教师姓名: 张 灵 聪 教 授

专 业 名 称: 发展与教育心理学

论文提交日期: 2011 年 5 月

论文答辩时间: 2011 年 6 月

学位授予日期:

答辩委员会主席: \_\_\_\_\_

评 阅 人: \_\_\_\_\_

2011 年 5 月

## 厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下,独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果,均在文中以适当方式明确标明,并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范(试行)》。

另外,该学位论文为( )课题(组)的研究成果,获得( )课题(组)经费或实验室的资助,在( )实验室完成。(请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称,未有此项声明内容的,可以不作特别声明。)

声明人(签名):

年 月 日

## 厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

（        ） 1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，  
于        年        月        日解密，解密后适用上述授权。

（        ） 2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年        月        日

## 摘要

随着社会经济的日益发展，人们生活的节奏步伐越来越快，时间管理的重要性也日益突出，时间管理的研究也成为必然趋势。时间管理是指对时间的利用和运筹。时间管理倾向则是指个体在运用方式上所表现出来的心理和行为特征，具有多维度、多层次的心理结构，是一种人格倾向。主要由时间价值感、时间监控观和时间效能感构成。大学生的时间管理是大学生生活中一个重要的问题。以往研究发现大学生的时间管理倾向与生活质量存在密切的联系，时间管理对其生活和学习都有重要意义。所以本研究旨在探讨大学生时间管理倾向、学业压力与焦虑的特点及他们之间的关系，并探讨时间管理对大学生学业压力和焦虑的调节作用。

本研究主要采取问卷调查法，采用“青少年时间管理倾向量表”、“大学生学业压力量表”以及“ZUNG 焦虑自评量表”。选取厦门大学 and 集美大学共 800 名大学生为被试进行调查，并对数据进行 T 检验、相关分析、偏相关分析、方差分析和多元回归分析，探讨大学生的时间管理倾向、学业压力与焦虑的现状以及它们之间的关系，研究结果发现：

- 1、大学生的时间管理水平在中等偏上水平，学业要求也处在中等水平上，有中度的焦虑；
- 2、大学生时间管理倾向并不存在性别、是否独生子女及学校类型上的差异，但是在年级上存在显著差异。理科生的时间监控感要优于文科生。大学生的学业要求不存在专业、年级、学校类型上的差异，女生的学业要求要大于男生的学业要求，独生子女的外部学业要求要大于非独生子女。大学生的焦虑不存在性别、学校类型、独生子女与否上的差异，理科生的焦虑要高于文科生的焦虑，大一和 大四学生的焦虑要高于大二和大三的学生。
- 3、性别与专业的交互作用在各个量表及其维度上并不显著。
- 4、大学生时间管理倾向与焦虑呈显著负相关，学业要求与焦虑呈显著正相关。大学生时间管理倾向对焦虑有显著的预测作用，学业要求对焦虑也有显著的预测作用。
- 5、时间管理倾向中的时间监控感对学业要求与焦虑有调节作用。时间监控感高的大学生的焦虑显著低于时间监控感低的大学生的焦虑。

**关键词：**大学生；时间管理倾向；学业压力；焦虑

## Abstract

Along with the development of society and economic, the speeds of life are getting faster and faster, and time management becomes more and more important, so the research of time management is an inevitable trend. Time management refers to the traits of the mental and behavior that control and value the relation of activity and time. Time management disposition is individual, psychological and behavioral characteristic in the way of time using, it is a multi-dimensional and multi-level structure. It is a personality trait, including the sense of time value, time control and time efficiency. Time management is an important part of undergraduate students' life. The past researches have discovered the close relations between time management disposition and life quality, and time management disposition and life quality is important to undergraduate students' life and study. So this research is to explore the traits of time management, academic demand and anxiety and the relation among time management, academic demand and anxiety.

There were three questionnaires applied in this research. They were "Adolescence Time Management Disposition Scale", "The academic demand questionnaire of undergraduate students" and "Self-Rating Anxiety Scale". Data were collected from 800 undergraduate students from Xiamen University and Jimei University. Correlation analysis, variance analysis and regression analysis were applied to explore the states of time management, academic demand and anxiety. The results are following:

- 1、Time management disposition, academic demand of undergraduate students and the anxiety had medium degree.

- 2、Time management disposition of undergraduate students did not achieve significant level on gender, one-child and school type, but it achieved significant level on grade. Time control of the student of science were better than the student of liberal arts. Academic demand of undergraduate student did not achieve significant level on major, grade and school type, but it achieved significant level on gender. The exterior demand of one-child were stronger than that of not one-child. Undergraduate

---

students' anxiety did not achieve significant level on school type、grade and one-child.

3、The interaction of gender and major did not achieve significant level on all questionnaires.

4、Time management disposition has positive correlations with anxiety, and academic demand has negative correlation with anxiety. Time management disposition has a significant prediction of anxiety, academic demand also has a significant prediction of anxiety.

5、The time control of time management disposition of undergraduate students mediate the academic demand and anxiety.

**关键词：**undergraduate student、time management disposition、academic demand、anxiety

# 目录

1 前言.....	1
1.1 问题提出及研究意义 .....	1
1.2 文献综述 .....	3
2 第一个研究 大学生学业要求量表修订 .....	16
2.1 预测学业要求量表的修订 .....	16
2.2 被试 .....	17
2.3 数据分析 .....	17
2.4 研究结果 .....	17
3 研究假设与研究方法 .....	20
3.1 研究假设 .....	20
3.2 研究方法 .....	20
第二个研究 大学生时间管理倾向、学业要求及焦虑的差异研究....	22
4.1 引言 .....	22
4.3 结果 .....	22
4.4 讨论 .....	27
4.5 结论 .....	31
5 第三个研究 大学生时间管理倾向、学业要求及焦虑的相关研究..	32
5.1 引言 .....	32
5.2 方法 .....	32
5.3 结果 .....	32
5.4 讨论 .....	37
5.5 结论 .....	39
6 总结和展望 .....	41
6.1 总结论 .....	41

---

6.2 研究不足及展望 .....	41
文献综述 .....	43
附录.....	46
致谢.....	49

厦门大学博士论文摘要库



## Catalogue

<b>1Preface.....</b>	<b>1</b>
1.1 Putting forward problem and the meaning of research .....	1
1.2 Document summarized .....	3
<b>2The first research The acadeic demand qusionaire of undergraduate students revised .....</b>	<b>16</b>
2.1 Initial questionnaire revised.....	16
2.2 Subject.....	17
2.3 Data analysis.....	17
2.4 Research outcomes.....	17
<b>3Research hypothesis and research method.....</b>	<b>20</b>
3.1 Research hypothesis.....	20
3.2 Research method.....	20
<b>4The second research The differentia research among time management disposition,academic demand and anxiety of Undergraduate Students .....</b>	<b>22</b>
4.1 Forwad .....	22
4.2 Method .....	22
4.3 Outcomes .....	22
4.4 Disscussions .....	27
4.5 Conclusions.....	31
<b>5The third research The relationship among time management disposition,academic demand and anxiety of Undergraduate Students .....</b>	<b>32</b>

---

5.1 Forwad .....	32
5.2 Method .....	32
5.3 Outcomes .....	32
5.4 Discussions .....	37
5.5 Conclusions .....	39
6Conclusions and prospects .....	41
6.1 Conclusions .....	41
6.2 The deficiencies of research and prospects .....	41
Documents referred .....	43
Appendix .....	46
Thanks .....	49

## 1 前言

### 1.1 问题提出及研究意义

#### 1.1.1 问题的提出

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。孔夫子也曾曾在川上望着一去不复返的江水感叹：“逝者如斯夫！不舍昼夜”。由此可见，时间是一种非常宝贵的资源。而随着当今社会的快速发展，人们生活的节奏越来越快，时间作为一种珍贵资源越来越重要，而时间管理倾向作为一种管理时间的能力的重要性也逐渐的凸显出来。时间管理，即为了提高时间的利用率和有效性，对时间进行合理的计划与控制，有效安排与运用的管理过程。时间管理的有效运用，能够提高办事效率，缓解时间压力，提高生活满意度，最终达到缓解焦虑的效果。

大学生是建设祖国的栋梁之才，是繁荣祖国未来的希望，社会各界都对他们的未来寄予厚望。他们正处在由学校学生转换为社会人的转折时期；处于人生观的定位时期；处于“迅速走向成熟而未真正完全成熟的阶段”<sup>[1]</sup>。由于大学生处于生理心理的比较特殊的时期，必然就会有诸多不适应，产生诸多矛盾，严重者将会导致严重的心理健康问题。其中，尤其以焦虑情绪较为显著。“焦虑，或多或少地存在于人生的各个时期和阶段，青年期是焦虑较为显著的时期”<sup>[1]</sup>。有人对大学生情绪问题进行调查研究，发现大学生的个人、家庭、社会、学校等因素对其有一定影响。而对于大学生而言，在校的主要任务就是学习，所以影响大学生情绪问题的首当其冲的因素就是学业的影响。同时，时间压力也是影响当代大学生心理健康的重要因素，而时间管理能够通过有效的管理和运用时间来缓解大学生的学业和时间压力，从而缓解大学生的焦虑。

时间倾向是一种具有动力性的人格特征。有研究认为时间管理是一种积极的应对压力方式；马可一认为它也是一种更新性自我管理技能（指个体在已经感觉到承受了很大的压力时，如何从现存的精神、身体和情感的过分紧张状态恢复到乐观、放松心态的技能<sup>[2]</sup>。再者，Britton 和 Ranjita 的研究发现，大学生时间管理与焦虑、抑郁等呈显著负相关，与自尊、主观幸福感等呈显著正相关<sup>[3][4]</sup>。同

时, Jex 等的研究表明时间管理作为一种调节变量, 能够缓和压力源和工作紧张之间的关系, 时间管理技能的提高会对提高个体的其他方面, 如生活质量、心理健康、主观幸福感产生积极的影响<sup>[5]</sup>。

综上所述, 本研究拟初步探讨大学生时间管理倾向学业要求与焦虑三者之间的相关关系, 并且验证时间管理倾向是否可以作为一种调节变量来缓冲学业要求对焦虑的影响。学业要求作为一种压力的表现形式, 是否会影响大学生的焦虑状况? 而时间管理倾向作为一种积极的人格特质会对焦虑产生积极的影响? 个体是否可以通过有效的时间管理来缓解学业要求造成的消极影响, 从而降低个体的焦虑?

### 1.1.2 研究意义

#### 1.1.2.1 理论意义

理论方面, 本研究探寻时间管理倾向的调节作用机制, 在借鉴国内外研究成果的基础上, 将时间管理倾向作为调节大学生学业要求与焦虑之间关系的调节变量引入我国大学生的焦虑研究, 探讨大学生时间管理倾向是如何对学业要求和焦虑进行调节的。并探讨个体的时间管理倾向各维度与压力及焦虑的相互影响机制。时间管理倾向、学业要求和焦虑都是人格和心理健康领域的重要概念, 而大学阶段又是建立稳定的人格模式和生活方式的重要时期, 而对这几个重要心理特征之间关系的探讨, 有助于扩大人格和心理健康的研究领域, 加深对人格特质的理解, 为发展大学生的健全人格和良好心理素质提供理论依据。

#### 1.1.2.2 实践意义

实践方面, 探讨大学生的时间管理倾向、学业要求和焦虑问题有利于深入、实际地贯彻“以人为本”的教育理念, 能促进大学学生指导工作的改善, 制定出科学、合理的学业要求, 培养学生科学、合理的时间观念和生活方式, 最后达到提高学生心理健康水平的目的。

第一, 有助于指导高校教育工作者帮助大学生更好地管理与利用时间。有研究(严启英等, 2003)表明, 有近 18% 的学生时间管理意识比较薄弱, 虽然这只是一项研究事实, 但是管中窥豹, 可见一斑, 这也足以说明有相当比重的大学生群体在时间管理方面存在问题, 有待提高。

第二, 有助于高校心理辅导教师帮助学生缓解压力, 降低焦虑水平, 保持

良好的心态。当代大学生面对现代社会的快节奏和激烈竞争,承受着巨大的压力。国外的研究结果一般认为,学业因素、社交压力、生活与经济方面的因素、择业方面的烦恼等是大学生压力的主要来源(Abouserie, 1994 )<sup>[24]</sup>。这些也是我国大学生的主要压力来源,因为大学生以学习为主,所以其中又以学业因素为甚。近年来,大学生的心理健康问题引起广泛的关注,焦虑是最常见的一种。而本研究能够指导高校里的心理辅导教师进行心理辅导工作,帮助大学生缓解压力,减轻焦虑,减少消极的社会后果,体现出学校的温情、人性的一面。建立一个和谐的校园。

## 1.2 文献综述

### 1.2.1 时间管理倾向

#### 1.2.1.1 时间与时间管理的概念

时间与人类的生活密不可分,每个人的生命就是个体时间点滴的积累,整个社会的发展进程就是全人类社会时间的积累。人们总是从过去走来,生活在当下,然后向未来奔去。时间看不见摸不着,但又确实存在。那么究竟时间是什么呢?不同学科不同的人对这个问题有不同的解释和回答。如:医生说:“时间就是生命。”商人说:“时间就是金钱。”教师说:“时间就是知识。”而在诗人嘴里,时间既可以是天堂也可以是地狱。“时间是世界上一切成就的土壤(麦金西)”。由此可见,时间是一切可能性。而在这里,我们更倾向韦氏大词典中时间的解释,时间是由过去、现在及未来构成的,是过去、现在及未来连续不断的连续线。

伏尔泰有一句话非常形象的描述了时间,他说:“时间就是世界上那最长又最短,最快又最慢,最能分割又最能广大,最不受重视,又是最受惋惜的东西;没有它,什么事情都做不成;它使一切渺小的东西归于消灭,使一切伟大的东西生命不绝”。这句话充分的揭示了时间的几个特性:<sup>[6]</sup>

第一,时间是不变的。时间是一个常数,是固定不变的,同时也是公正的,对任何人来说每日均为二十四小时,我们可以想方设法去筹措资金,物色人才,但决不能用租、借、买的方式去获得时间;

第二,时间是不可存储的。时间不象资金、土地、技术、设备、信息等其他资源那样可以存储,它是不可控制的一种现象,不会听从人的意愿,时间无法停

止，无法节流，它一旦浪费就无法追回，“盛年不重来，一日难再晨”。所以说时间是最珍贵的资源；

第三，时间是无可替代的。对其他资源而言，当某种资源缺少时，可以用另一种资源去替代，譬如，我们可以用风能替代煤炭来发电，也可以利用太阳能替代煤炭来发热，而时间资源则不能，没有了就是没有，而且人的一切活动都是时间点滴的累积，它是不可或缺的、不可替代的一种宝贵资源；

第四，时间是相对的。时间可以转瞬即逝，也可以度日如年，这些事因人而异的，在情人眼里，一日不见如隔三秋，而在有些人眼里，时间只不过是白驹过隙，一眨眼就过了。

赫胥黎说过：“时间是最不偏私的，给任何人都是二十四小时；时间也是偏私的，给任何人都不是二十四小时。”这就说明，我们在占用的时间的数量上是一样的，但是在利用效率上是不等的。鲁迅也曾说过：“时间就像是海绵里的水，只要你去挤，总会有的。”时间是绝对性与相对性、有限性和无限性的统一，所以时间是可以管理的。所谓时间管理，就是为提高时间的利用率和有效性，而对时间进行的合理计划与控制，有效安排与运用的管理过程<sup>[7]</sup>。

#### 1.2.1.2 时间管理理论的发展

由于时间管理的独特性和重要性，人们一直在探索利用、管理时间的方法，起初只是零星的见于哲人、伟人著作中的只言片语，到了近代，随着管理学、行为学的发展，时间管理理所应当的成了这些学科的热门研究对象，时间管理逐渐的发展成为一门学科，在国内外企业管理、政府部门管理乃至学生管理上都发挥了举足轻重的作用。

##### 1.2.1.2.1 管理学中的时间管理理论

柯维领导中心的创始人史蒂芬·柯维曾经对时间管理的历史进行了回顾，然后他指出：犹如人类社会从农业革命演进到工业革命再到资讯革命，时间管理理论也经历了四代的发展。每一代都是以前一代为基础，一步步地发展、完善起来，越来越科学和人性化。第一代时间管理理论主要是着重利用便条和备忘录型，强调人们在忙碌的生活中调整好分配时间的精力。第二代时间管理理论则是强调行事历和日程表，它反映出时间管理已逐步开始注意到规划未来时间的重要性。第三代时间管理理论则是把目标与计划置于人们的价值观之上。“最重要的事”是

价值观与目标的完美结合。是目前正在流行的一种讲求时间的优先顺序、并以效率为宗旨的时间管理学，也就是依据事情的轻重缓急来设定短中长期目标，精细的制定每一天的可以实现目标的计划，将有限的时间精力加以分配，发挥其最大的作用，并争取最高效率。从某些方面来看，这一代时间管理法确实是在提高生活效率上的确贡献较多，无论是在行事规划，制定优先顺序级别方面，又或是在澄清价值观，设定目标等方面，这代时间管理法都有了一定的进步。但是，随着其发展，人们接着又发现以效率为主旨的第三代时间管理理论不能满足人们寻求事业、家庭与社会生活平衡的需要。这时，第四代时间管理理论也就应需求而生了。它认为时间管理的关键不在于时间管理而在于个人管理，与其着重于时间与事务的安排，还不如将其重心放在维持产品与产能的平衡上。由此可见，第四代时间管理理论是以原则为重心，配合个人对使命的认知，兼顾重要性与紧迫性。

[8]

由这个时间管理的发展历程可见，时间管理不仅仅是单纯的再以事情为主体来判断其优先顺序，还统和了人们对事情和使命的认知，这样就使得时间管理可以更加有效率的进行。时间管理的不仅仅只局限于单纯的管理时间而已，而是越来越把时间管理的管理者放在重要的考虑因素上。越来越重视管理者的个体因素，这也就引发了心理学对其的研究。

#### 1.2.1.2.2 心理学中有关时间管理及时间管理结构的理论

如前所述，时间的重要性是不容置喙的，其他学科早前已对它进行了许多相关研究。但心理学对有关时间的心理现象的正式研究，最早见于二十世纪六十年代，最开始主要集中在对时间态度、个体时间经验、时间知觉等的研究。八十年代以后，有关时间心理学的研究才得到广泛重视，这时，才有了对时间结构、时间管理、时间认知、时间透视的研究。

起初，虽然心理学界有对时间态度、个体时间经验、时间结构方面做一些研究，这些研究也反映了个体利用和支配时间的一种倾向，但并没有明确提出过时间管理的概念及结构。直到 Britton 和 Glynn 的研究，他们从信息加工的角度把时间管理看作是心理管理的一个方面，把人的时间管理与计算机操作系统进行类比，并在此基础上提出了时间管理的理论模型。他们把时间管理分为宏观、中间和微观三个水平的成分。宏观水平的成分包括选择目标和子目标，排列目标的优

优先级；中间水平的成分包括产生任务和子任务，并排列任务的优先级；微观水平的成分包括安排和执行任务<sup>[9]</sup>。依据此模型，Britton 和 Tesser 编制时间管理量表(Time Management Questionnaire, 简称 TMQ)，由三个因素即短期计划、时间态度和长期计划构成。随后，Macan 提出时间管理的特征性行为应该由以下几个成分构成：一是分辨需求，二是根据其重要性来排序，三是据此分配相应的时间和资源<sup>[10]</sup>。在这个基础上，他和他的同伴编制了时间管理行为量表 (Time Management Behavior Scale, 简称 TMB)，由设置目标和优先级、计划-机制和安排时间的自觉控制以及混乱倾向四个维度构成<sup>[10]</sup>。

### 1.2.1.3 时间管理倾向的结构及其相关研究

虽然有关时间的研究受到了心理学界的关注，但是从未有像时间管理倾向的研究那样引起心理学界的广泛兴趣，并很快成为一个研究热点。追根溯源应该就是它与人们的实际生活和学习密切相关。时间管理倾向的研究自上世纪八十年代开创以来，至今任然是方兴未艾，虽然在很多方面已取得不少成果，但也还是有许多问题值得继续探讨，相信对它的深入研究将会更好地服务人们的日常生活和学习。

#### 1.2.1.3.1 时间管理倾向的概念和结构

我国以西南大学黄希庭教授为代表的一批学者为在时间管理方面做出了大量贡献。黄希庭、张志杰(2001)等在 Britton 和 Macan 的时间管理理论模型的基础上提出了时间管理倾向的概念，将时间管理倾向作为一种人格特质，并提出了相关的理论<sup>[11]</sup>。他们认为个人时间管理倾向是一种人格特征。每个人对时间的认知、态度和行为是不同的。个人在利用和支配时间上的人格特征不仅仅表现在行为上，更与其对待时间的态度和对时间的价值观念密不可分。不同的对待时间的态度和不同的时间价值观念会促使人朝不同的目标行动。因此黄希庭等认为时间管理倾向是个体在对待时间功能和价值上，在运用时间方式上所表现出的心理和行为特征，它主要是由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个大维度构成；时间价值感实质上是个体价值观在时间管理中的体现，指个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念，它包括时间对个人的生存与发展以及对社会的存在与发展的意义的稳定态度和观念，它一般来说充满情感，因此能够驱使个体朝着一定的目标而行动，对个体驾驭时间具有动力或导向作用，是个体时间管理的基础；



Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to [etd@xmu.edu.cn](mailto:etd@xmu.edu.cn) for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库